

キムチ千ヶ



エネルギー：135kcal
たんぱく質：11.7g
食塩相当量：1.8g
(1人当たり)

ワンポイント

にらやねぎが^{はい}入ることもあります。
給食^{きゅうしょく}ではあまり辛^{から}くないキムチ
を使^{つか}っています。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食^{きゅうしょく}では調味料^{ちょうみりょう}が少な^{すく}めです。調整^{ちようせい}してください。

あつあ 厚揚げ^{あつあ}…140g

にんじん … 40g

だいこん 大根^{だいこん}…80g

もやし…40g

しめじ…40g

ぶたにく 豚肉^{ぶたにく}…80g

みず 水^{みず}…320ml

こめゆ 米油^{こめゆ}…小さじ1

☆塩^{しお}…少々^{しょうしょう}

☆白菜^{はくさい}キムチ…80g

☆みそ…30g

☆濃口^{こいくち}しょうゆ…小さじ1

☆鶏^{とり}がらスープの素^{もと}…小さじ1

作り方

- ①厚揚げ^{あつあ}は一口大^{ひとくちだい}、人参^{にんじん}と大根^{だいこん}はいちよう切^{ぎり}、もやしはよく洗^{あら}っておく。
- ②しめじは石づきをとり、ほぐす。豚肉^{ぶたにく}は一口大^{ひとくちだい}に切^きる。
- ③油^{あぶら}で豚肉^{ぶたにく}を炒^{いた}める。
- ④人参^{にんじん}、大根^{だいこん}を加^{くわ}える。
- ⑤水^{みず}、厚揚げ^{あつあ}、もやしを加^{くわ}える。
- ⑥☆を加^{くわ}え、煮込^{にこ}む。(キムチは汁^{じゅう}ごと入^いれる。)